

วรลาโภวาท

เนื่องในโอกาส อายุครบ ๘๘ พรรษา

พระสุธรรมคณาจารย์
(หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

วัดอรัญญบรรพต ต.บ้านหม้อ อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย
๘ มกราคม ๒๕๔๓

อัตตชีวประวัติ

พระสุธรรมคณาจารย์

(หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

เกิด วันพุธ ที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๔๕๕

(ขึ้น ๒ ค่ำ เดือนยี่ ปีชวด)

ถิ่นกำเนิด ต.บ้านหม้อ อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

อุปสมบท มกราคม พ.ศ.๒๔๗๕ ที่อุโบสถวัดบ้านหงษ์ทอง อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย(มหานิกาย) พ.ศ.๒๔๗๖ได้ญัตติจากมหานิกายมาอุปสมบท เป็นพระภิกษุในธรรมยุตนิกาย ที่วัดโพธิสมภรณ์ อ.เมือง จ.อุดรธานี

พระอาจารย์สอนด้านกรรมฐาน

ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ

โอวาทของท่านพระอาจารย์มั่น ที่มีต่อหลวงปู่เหรียญ

" นักภาวนาทั้งหลาย พากันติดความสุขที่เกิดจากสมาธิโดยส่วนเดียว เมื่อทำจิตให้สงบแล้วก็สำคัญว่า ความสงบนั้นแหละเป็นความสุขอันยอดเยี่ยม จึงไม่ต้องการพิจารณาค้นคว้าหาความจริงของชีวิตแต่อย่างใด "

" ธรรมดาเขาทำนาทำสวน เขาไม่ได้ทำใส่บนอากาศเลย เขาทำใส่บนพื้นดินนี้แหละจึงได้รับผล ฉันใดโยคาวจรผู้บำเพ็ญเพียรทั้งหลายควรพิจารณาร่างกายนี้แหละเป็นอารมณ์ จนเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายด้วยอำนาจแห่งปัญญานั้นแหละจึงจะเป็นทางหลุดพ้นได้ ไม่ควรติดอยู่ในความสงบโดยส่วนเดียว "

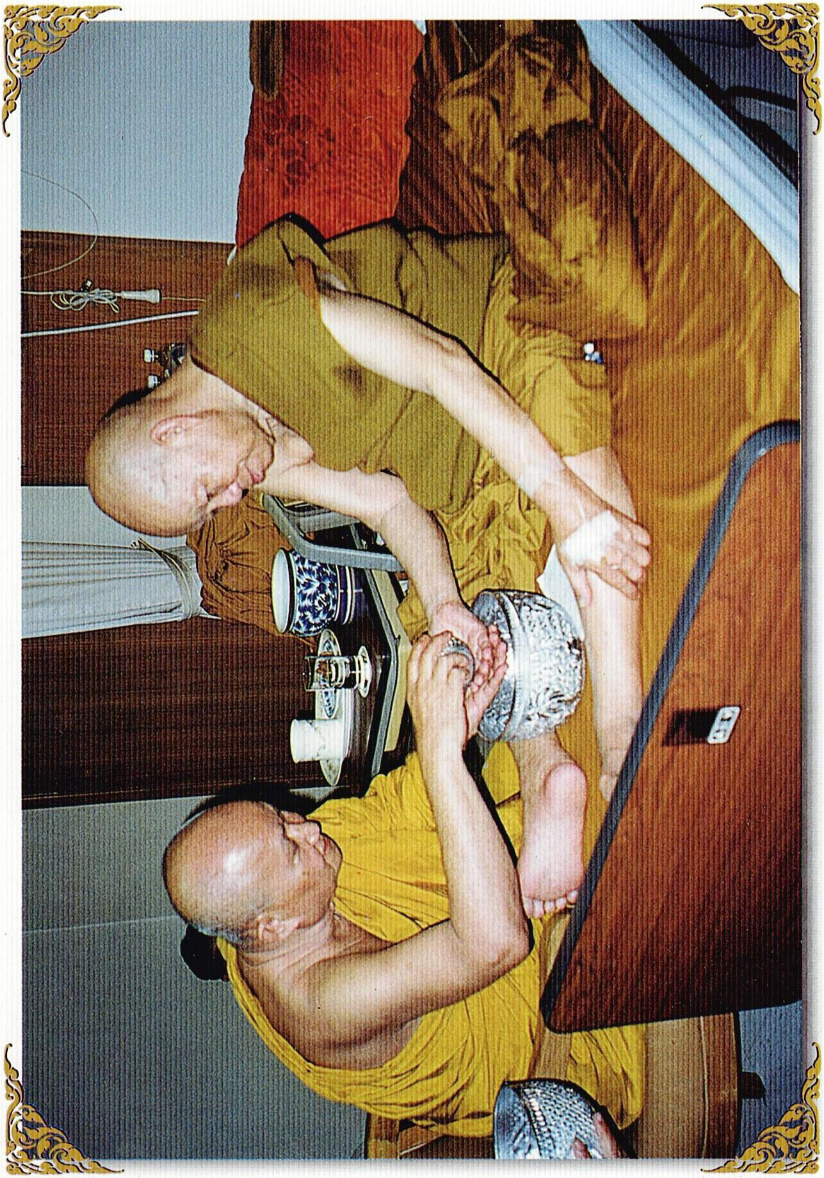












วรลาโภวาท

" เรือที่นายช่างต่อดีแล้วอย่างแข็งแรง เมื่อถูกคลื่นกระทบแล้วไม่เสียหายฉันใด จิตของบุคคลใดเมื่อฝึกฝนให้ดีแล้ว คลื่นของกิเลสกระทบเข้าย่อมไม่หวั่นไหวก็ฉันนั้น "

อธิบายว่า เมื่อบุคคลใดฝึกจิตนี้ให้มั่นอยู่ในศีลอยู่ในสมาธิอยู่ในปัญญาเต็มที่แล้ว ย่อมไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมแปดประการฉันนั้น คือ เมื่อมีลาภ มียศ มีสรรเสริญ และมีความสุขกายสบายใจ ก็ไม่เพลิดเพลินมัวเมาในลาภ เป็นต้น และเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา ถูกทุกข์ครอบงำกายและจิตก็ไม่หวั่นไหว คือไม่เศร้าโศกเสียใจ ทั้งนี้ก็เพราะมีปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนอะไรเลย มีเกิดขึ้นแล้วแปรปรวนแตกดับไปเป็นธรรมดา เหมือนกับเรือที่นายช่างต่อดีแล้ว ย่อมไม่หวั่นไหวต่อคลื่นฉันนั้น

พิจารณาบ่อยๆ แล้วก็รักษาสมาธิไว้ให้ได้ อย่าให้สมาธิมันเสื่อม ถ้าสมาธิเสื่อมแล้วก็อย่าพึ่งพิจารณา ให้มาเพ่งความรู้สึกอันนี้ ให้มันหยุดคิดหยุดนึกไปเสียก่อน ให้มันเหลืออยู่แต่ความรู้สึกกับสติอันนั้น อยู่ตั้งมั่นในปัจจุบัน เมื่อเห็นว่าความรู้สึกอันนี้ตั้งมั่นแล้ว ไม่คิด ไม่ฟัง ไปทางไหน ก็จึงพิจารณา

ยังไม่รู้แจ้งอะไร ยังชอบใจอะไรอยู่ เอาเรื่องนั้นมากำหนดแท้ๆ พิจารณาแยกแยะเอาจนมันเห็นชัด จนมันลงความเห็นว่าสิ่งนี้ไม่ควรยินดี ไม่ควรยินร้าย เพราะว่ามันไม่เที่ยง

เมื่อรู้ว่าจิตเป็นกลางอยู่ได้อย่างนั้น มันก็สุขสบาย เป็นอิสระ ไม่เป็นทาสของกิเลส ตัณหา

ต่อเมื่อใจสงบตั้งมั่นลงไปแล้ว จิตข้องอยู่สิ่งใด หยิบยกสิ่งนั้นมาพิจารณา ให้มันเห็นแจ้งดังกล่าวว่า สิ่งทั้งหมดไม่ควรยึดถือ เมื่อมันเห็นควรด้วยปัญญา มันก็วาง

ผู้มีโรคภัยร้ายแรงเบียดเบียนร่างกายอยู่ก็ดี ก็อย่าไปเศร้าโศกเสียใจ อย่าไปวิตกน้อยใจ น้อยเนื้อต่ำใจกับโรคภัยไข้เจ็บเหล่านั้น ให้นึกถึงวิบากกรรมที่ตนได้กระทำมาแต่ปางก่อน

ผู้ชอบนินทาว่าร้ายผู้อื่น ในความไม่เป็นจริงเหล่านี้แล้ว กรรมมันให้ผลอีกอย่างหนึ่ง ทำให้เป็นคนปากเหม็น เกิดไปชาติใดก็มีกลิ่นปากเหม็น

ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย รักษาศีล ต้องรักษ่ากาย วาจา ให้ดีงาม โดยอาศัยเจริญสมาธิ เจริญปัญญา ประกอบด้วยมันจึงรักษากาย วาจา ให้ปกติไปได้

ถ้าเราเจริญเมตตา แล้วคิดช่วยเหลือเขาให้เขาเป็นคนดี เมื่อเขาดีไม่ได้ เราก็วางอุเบกขาลง

ความอดทนนั่นแหละ มันทำให้เกิดสมาธิขึ้น ทำจิตเป็นหนึ่ง ตั้งมั่นลงไปได้ เป็นอย่างนั้นความอดทน สนับสนุนสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นลงไป ปัญญาเกิดขึ้นมันก็เห็น

อโกเธน ชิเน โกธัง พึงเอาชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธตอบ

อสาธุง สาธุนา ชิเน พึงเอาชนะความไม่ดีด้วยการทำดีต่อ

เมื่อเราไม่ต้องการทุกข์ ก็อย่าไปยึดเอาเหตุแห่งทุกข์มาอีก แต่คนส่วนมากไม่ได้คิดพิจารณาอย่างนี้ เมื่อเรื่องไม่ดีมากระทบมันยึดเอาทันทีเลย

ให้ตามรักษาจิตตัวเอง อย่าปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรม อย่าปล่อยให้กิเลสมันจูงไปตามอำนาจของมัน ห้ามจิตตนเองได้เท่านั้นแหละ ทุกอย่างมันสงบไปหมด

ถ้าผู้ใดละราคะออกไปจากจิตใจ ด้วยอำนาจการเจริญสมถะ วิปัสสนาแล้ว ก็เป็นพระอนาคามี ก็ต้องรู้ตัวซิ ผู้ใดยังละไม่ขาด ก็ต้องรู้ตัวว่ายังละไม่ขาด ก็เพียรละเรื่อยไปให้ขาด

ตัณหาราคะ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องพิจารณาให้มันเห็น การพิจารณาให้เห็นโทษของกิเลสดังกล่าวหมู่นี้แหละ มันจึงจะละมันได้ ถ้าไม่เห็นโทษของมัน ก็จะละมันไม่ได้เลย

ผู้ปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานี้ ต้องเรียนรู้เรื่องสภาวะธาตุ เพราะคนไม่รู้จักสภาวะธาตุนี้แหละ มันจึงได้ติด มันจึงได้ข้อง เป็นของเรา เป็นของเขา สิ่งนี้สวยงาม สิ่งนี้ขี้ร้าย มันก็หลงไปตามสมมุติของโลกเขา

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หมู่นี้ ให้เห็นเป็นสภาวะธาตุทั้งหมดเลย วิญญาณก็เป็นสภาวะธาตุ ไม่ใช่เป็นแต่ธาตุแต่รูปร่างกายนี้เท่านั้น แม้วิญญาณรู้แจ้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ก็เป็นธาตุ เรียกว่าธาตุรู้

ภาวนานี่หมายความว่าทำใจที่ไม่สงบให้สงบ ทำใจที่สงบอยู่แล้วนั้นให้มันเกิดปัญญา อุปกรณ์ของการทำใจให้สงบก็ได้แก่ศีล ถ้าบุคคลใดไม่รักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้ว จะมาฝึกฝนจิตใจทำใจให้สงบนั้นเป็นไปไม่ได้

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้กำหนดลมหายใจเข้าออกนี่ เพ่งกำหนดรู้แต่ลมหายใจเข้าออกนี่แหละ ความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ มันจะค่อยเบาไป ๆ หมดไปโดยลำดับ

คนที่ทำบุญเสมอนั้นชื่อว่าเป็นผู้สะสมบุญไว้เป็น“บุญนิธิ” หรือกองบุญ เหมือนเราฝากเงินในธนาคาร เราฝากไว้ในธนาคารเรื่อย ๆ เงินเราก็จะมากขึ้นโดยลำดับ

บุญจะเป็นที่พึ่งของเราในปรโลก เมื่อเราสิ้นชีวิตไปแล้ว

พระธรรมเทศนา

โดย พระสุธรรมคณาจารย์ (หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

บ้านเลขที่ 100/240 หมู่บ้านลานทอง อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม 2541

****

ต่อนี้ไปขอให้พากันตั้งใจ แล้วอันนี้เรามารวมกันอยู่ในที่นี้ให้นึกว่าเรามาฝึกกาย ฝึกจิต ฝึกให้มันไม่อึดอัดขัดข้อง ถึงแม้จะนั่งอยู่ด้วยกันหลายคนก็ตาม ก็ทำใจให้สบาย ๆ ไม่ต้องอึดอัดอย่างโน้นอย่างนี้ ฝึกเอา ตั้งแต่เราอยู่ในท้องแม่อยู่ตั้ง 8 เดือน 9 เดือน ก็ยังอยู่ได้ จะไม่เห็นพระเห็นหมอกอะไรเลยอยู่ในท้องแม่เราก็ยังอยู่ได้ อันนี้เรามาฟังธรรมอยู่ในที่คับแคบอย่างนี้มันก็ไม่คับแคบเหมือนกับอยู่ในท้องแม่ของเราหรอก ความจริงอยู่ในท้องแม่ยังคับแคบกว่านี้อีกให้นึกอย่างนี้ก็แล้วกัน เมื่อเรานึกได้อย่างนี้เราก็สบายใจ เราก็ไม่ถือว่าอยู่ในที่อึดอัดที่คับแคบอยากจะไปโน้นไปนี่ พอจะมีที่นั่งของกาย หลวมกายแล้วก็เป็นอันว่าอยู่กันเลย การฝึกหัดทางศีลธรรมเราก็ฝึกหัดทำความสงบกายสงบใจนี้เอง ถ้าหากว่าเราไม่อดไม่ทนอย่างว่านี้มันก็สงบไม่ได้ กายก็สงบไม่ได้ ใจก็สงบไม่ได้ เพราะฉะนั้นให้พากันหัดเอาเรามาอยู่กันหลายคนก็ให้เหมือนอย่างว่าเราอยู่คนเดียว เราทำเป็นคนใจเดียว จิตเดียวใจเดียว ได้อย่างนี้แล้วมันก็ไม่มี

เรื่องยุ่งยากอะไร ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนานี้ พระพุทธองค์มุ่งทำจิตให้น้อมไปสู่ความสงบมากกว่าน้อมไปทางอื่น การน้อมจิตไปในทางโลกนั้นมันไม่มีสิ้นสุด เรื่องนี้เกิดขึ้นแล้ว เรื่องนั้นดับไปเรื่องนี้เกิดขึ้นมาใหม่ อยู่อย่างนั้นแหละ เรื่องของโลกไม่มีสิ้นสุด เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงว่า "โลโก อจินตโย" โลกนี้เป็นอจินไตย บุคคลไม่ควรคิดให้มาก ถ้าคิดมากแล้วจะกลายเป็นโรคประสาท เพราะคิดเรื่องนี้แล้วเรื่องนี้ผ่านไป ๆ ก็คิดเรื่องใหม่อีกต่อกันไปเรื่อยไม่มีทางสงบได้ ถ้าหากว่าเราไม่น้อมจิตเข้าไปควบคุมจิตให้หยุดนิ่ง อยู่เมื่อใดก็ไม่ได้ล่ะมันก็ต้องพุ่งไปอยู่อย่างนั้นล่ะ ให้เข้าใจจิตใจที่มันจะสงบอยู่ได้นี้อาศัยสติคอยประคับประคองอยู่เสมอ ๆ ไป ให้เข้าใจอย่างนั้น สตินี่เป็นนายประตู สำหรับรักษาความปลอดภัยของพระราชา พระราชาต้องมีนายประตูผู้ที่มีอำนาจเฝ้าประตูอยู่ คนใดที่ไม่ควรให้เข้าไปก็ไม่ให้เข้า คนไหน ที่ควรก็จึงเปิดโอกาสให้เข้าไป มันเป็นอย่างนั้น จิตใจนี่ก็เหมือนกัน ถ้าเรารู้ว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องชั่วเป็นเรื่องที่ก่อให้เกิดทุกข์เราอย่าไปส่งจิตใจไปตามมัน สงบจิตตนอยู่ภายใน แล้วเรื่องเหล่านั้นมันก็มารบกวนจิตไม่ได้ เพราะว่าจิตเป็นใหญ่กว่าสิ่งทั้งปวง แล้วแต่จิตเราจะน้อมไปทางไหนมันก็ไปได้ น้อมไปทางชั่วมันก็ไปทางชั่ว

น้อมไปทางดีก็ไปทางดี อย่างนี้การที่เหล่าพุทธบริษัทมารวมกัน ฝึกฝนอบรมตนอยู่นี้ ก็เพราะเหตุว่ามาเห็นโทษแห่งความฟุ้งซ่านของจิตใจ ผู้ใดเคยสังเกตดูตัวเองอยู่เสมอก็ย่อมรู้ได้ คราวใดปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่านรำคาญไป คราวนั้นเป็นทุกข์เดือดร้อน คราวใดถ้าสำรวมจิตใจให้แน่วแน่ อยู่ภายในไม่ให้มันคิดส่ายออกไปข้างนอกวางใจสบาย ๆ อยู่อย่างนี้ เวลานั้น แน่ะเราได้ความสบายมาก ได้ความสงบจิตสงบใจ ความประสงค์แห่งการปฏิบัติธรรมก็เพื่อแสวงหาความสงบทางจิตใจ เอ้า ! อยู่บ้านเราไม่สงบหรือ ? จึงพากันมาอยู่เป็นหมู่เป็นพวกอย่างนี้ อันอยู่บ้านมันก็สงบอยู่เป็นบางคราว ถ้าลูกหลานนอนหลับแล้ว ก็จึงสงบลงได้ ถ้าลูกหลานยังไม่หลับก็เอาอีกแล้วพ่อแม่ต้องอดต้องทน ทนต่อเสียงลูกเสียงหลานต่อเสียงทุบกัน ตีกัน ร้องไห้สารพัด อันนี้เราต้องฝึก อยู่ในที่สงบก็ให้สงบใจได้ อยู่ในที่วุ่นวายก็ให้สงบใจได้ ไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไปตามกระแสของโลกที่มันกระทบกระทั่งมา แล้ววิธีฝึกจิตนะต้องให้เข้าใจ คำว่าผู้มาฝึกจิตนั้น หมายความว่าปล่อยให้อารมณ์เดียวช่วงไหลกระทบกระทั่งเข้ามาเลย อารมณ์ชั่วเข้ามาก็ยึดถือเอา อารมณ์ดีเข้ามาก็ยึดถือเอา เช่นนี้แล้วก็หาความสงบใจไม่ได้เลยแหละ เราต้องระมัดระวังจิตใจอยู่เสมอ เมื่อขณะใดรู้ว่าความชั่วมา

กระทบกระทั่งเข้าเราก็ตั้งสติสำรวมจิตให้แน่วแน่อยู่ภายในไม่ให้จิตส่งออกไปตามเรื่องราวต่าง ๆ เหล่านั้น และทำได้อย่างนี้บ่อย ๆ เข้าไปจิตมันก็หนักแน่นเข้าไป มันเคยชินกับเรื่องเหล่านั้นแล้ว เมื่อเวลาเรื่องไม่ดีไม่งามกระทบกระทั่งมามันก็รู้ตัวทัน มันก็รู้เท่าทันไม่หวั่นไหว สละออกจากจิตใจได้ ถ้ารู้ไม่เท่าเอาไม่ทันมันก็โมโหโทโสขึ้นมา ทะเลาะวิวาทกันต่าง ๆ นานา อันนี้แหล่ะที่เรามาฝึกฝนจิตใจกันนี่ก็เพื่อที่จะฝึกจิตให้สงบ ให้ระงับจากอารมณ์ภายนอกอย่าให้มันยึดถือเอามาไว้ นี่สำคัญมาก นี่พูดถึงธรรมอันละเอียดนะ เรียกว่าธรรมภายในคือการภาวนา การภาวนาต้องมุ่งความสงบเป็นที่ตั้ง ส่วนการจะปล่อยจิตไปตามกระแสของโลกนั้นมันก็ได้พบกับเรื่องดีบ้าง เรื่องชั่วบ้าง เรื่องไม่ดี ไม่ชั่วบ้างเป็นธรรมดา แต่ถ้าเราสงบอยู่ภายในมีสติครอบครองอยู่แล้ว ไอ้เรื่องชั่วไม่ปรากฏ แล้วไม่ได้พบ เรื่องดีก็ไม่ยึดไม่ถือ เพราะว่าเรื่องทั้งปวงที่เกิดขึ้นมันล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนเลย เกิดขึ้นแล้วมันก็แปรผันดับไป ฉะนั้นผู้มีปัญญาจึงไม่ส่งจิตออกไปให้เลื่อนลอยไปตามกระแสของโลกอย่างว่านั้น ผู้มีปัญญาไม่ควรยึดถือเอาเรื่องอดีตล่วงไปแล้วมาเป็นอารมณ์ เพราะว่าสิ่งใดล่วงมาแล้วก็ได้ละมันมาแล้ว ผู้มีปัญญาไม่ควรจะน้อมเอาเรื่องอนาคตที่ยังไม่ได้มาถึงเข้ามา

หมกมุ่นอยู่ในจิตใจนี้ ทำให้เป็นทุกข์เปล่า ๆ เพราะว่าเมื่อบุคคลคิดถึงสิ่งใดเรื่องอนาคตเมื่อคิดไปคิดมาไม่ได้สมหวังแล้วก็เศร้าใจ คับแค้นใจ สู้เราปล่อยวางไว้ไม่ได้หากถึงกาลเวลามันมาแล้วมันหัดได้ พูดเรื่องอนาคตหมายความว่าเรื่องมันไกลจากกายจากจิตออกไปแล้ว และจิตนี้ยังไปผูกพันมันอยู่ หมายความว่าอย่างนั้นเรื่องอนาคตน่ะ บัดนี้เรามาหัดว่าเรื่องอนาคตนี้ไม่แน่นอน เกิดแล้วก็ดับไปก็มี ไม่มีอะไรเป็นแก่นเป็นสารเลย นี่คิดอย่างนี้แล้วเราก็ปล่อยวางได้เพราะเรามองเห็นว่าไม่มีอะไรเป็นแก่นเป็นสาร เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นจิตใจดวงนี้แหละเป็นหน้าที่ของเราทุกคนจะต้องอบรมสั่งสอนตัวเองให้มันดีขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้าจิตนี้ไม่เมื่ออบรมสั่งสอนตัวเอง ตัวเองไม่สอนตัวเองแล้วมันก็ไหลไปตามอำนาจของกิเลส สุดแล้วแต่กิเลสมันจะพาไปยังไงก็ต้องไปตามมัน มีแต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านี้แหละ เป็นเหมือนทำนบกั้นน้ำไหลลงมาแต่เบื้องสูงไม่ให้ไหลเอ่อเข้าไปใส่นาใส่สวนเมื่อทำนบเราดี ถ้าทำนบไม่ดีกระแสน้ำพัดมากระทบเอาก็พังไปเลย อันนี้อุปมาเหมือนจิตใจเราอ่อนแอ สติอ่อนแอ ควบคุมจิตใจไว้ไม่อยู่ เรื่องอะไรกระทบกระทั่งมาก็วิตกวิจารณ์ไปเลยว่าแต่เขาว่าให้เราเขาอิจฉาเรา เบียดเบียนเรา มันนึกไปแต่ทางไม่ดีนะ ส่วนมากนะ ถ้านึกว่าเขาไม่ได้ด่า

เรา เขาไม่ได้อิจฉาเรา เขาพูดไปตามกิเลสของเขา สุดแล้วแต่นึกได้ยังไงมันก็พูดไปอย่างนั้นแหละคน พูดอยู่ใต้อำนาจของกิเลส เราไม่ควรถือสา ถ้าถือสาแล้วก็เป็นเวรกัน ใช้ปัญญาสอนจิตเข้าไปอย่างนี้เสมอ ๆ แล้วมันก็ต่อไปมันก็เคยชิน มันก็รู้เท่าเอาทันเวลาเรื่องภายนอกพุ่งเข้ามากระทบภายใน อ๋อ ! อันนี้มันเรื่องภายนอก เรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เกิดแล้วก็ดับไป ของเหล่านี้ไม่มีตัวตนเราเขาอะไร ไม่ควรไปถือมั่นในสิ่งที่ไม่มีตัวตน เป็นอารมณ์เป็นที่พึ่งอยู่เลยไม่ได้ มันไม่ใช่เป็นทางพ้นทุกข์อันนั้นนะ ทางพ้นทุกข์ คือความไม่ยึดถือ หัดฝึกหัดปล่อยวางอารมณ์ที่กระทบมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เหล่านี้ อารมณ์ต่าง ๆ มากระทบตา แต่มันไม่ใช่อยู่แค่ตานะ อารมณ์นั่นน่ะ แล้วเกิดวิญญาณ จักขุวิญญาณนั่นแน่ะ นำรูปแล้วไปส่งใส่จิตใจให้ใจรู้อีกทีหนึ่งว่า เอ๊ะ ! ใครทำอะไรให้เรา ใครด่าหรือใครว่าอะไรเขาก็วิจารณ์ได้เลยว่านี่ อ๋อ! นี่คนด่า ถูกเขาด่า เขาว่า อย่างโน้นอย่างนี้ เมื่อถึงคราวเช่นนั้นสงบก็มาทบทวนตัวเอง ว่าตัวเองได้ด่าเขาหรือไม่ เวลาโกรธมาเคยได้ด่าคนไหม ? ก็ถามตัวเองเข้าไป เมื่อทบทวนดู แล้วเห็นว่าไม่ได้ด่าใคร อย่างนี้เราก็นึกว่าเออเขาหาเรื่องใส่ก่อน เนื่องจากความโกรธ เขาโกรธเรามา เขาไม่มีเรื่องอะไร เขาก็หาเรื่องด่าว่าให้เจ็บใจ ก็ช่างเถิด เขาด่ามาเรา

ไม่เจ็บใจแล้วเราก็ไม่มีทุกข์ เพราะเราถือว่าเรื่องเหล่านั้นไม่มีตัวตนอะไร เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป คือความจริงนะ เสียงที่พูดออกมาอย่างนี้นะมันก็เป็นสักว่าแต่เสียง สักแต่ว่าธาตุ ไม่มีตัวมีตน ไม่มีเรามีเขาอะไรเลย เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้นเอง แต่คนเราไปหลงสำคัญว่ามีตัวมีตน ก็เลยยึดถือเอามาเป็นอารมณ์ จนก่อให้เกิดทะเลาะวิวาทกันต่างๆ นานา บางคนก็ว่า เขาด่าเรา เราไม่ด่าตอบเสียเปรียบเขา อย่างนี้ล่ะเกิดเป็นคนมาจะไปยอมคนง่าย ๆ ยังไง ถ้าไปยอมคนง่าย ๆ มันก็เสียเปรียบเสียเหลี่ยมให้เห็นเป็นอย่างนั้น มันเห็นเข้าข้างกับกิเลสเข้าข้างกับมานะทิฏฐิ ถือว่าตนก็คนหนึ่ง ตนก็เก่งอย่างโน้นอย่างนี้ เห็นไปว่าไม่มีใครด่าใคร มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป เสียงด่าเสียงทอ เสียงมันก็เกิดจากจิตใจของคน เมื่อใจคนยังไม่รู้แจ้งในธรรมของจริงตราบใดมันก็ถูกกิเลสป่วนปั่นให้ทำชั่ว พูดชั่วไป อยู่อย่างนั้น แล้วความชั่วนั้นก็ของใครของมัน ใครสร้างขึ้นผู้นั้นก็ได้ ใครไม่สร้างผู้นั้นก็ไม่มี ขอให้คิดอย่างนี้ก็แล้วกัน เมื่อคิดอย่างนี้แล้วเราไม่ยึดไม่ถือ เนื้อหามันก็ย้อนกลับคืนไปหาเจ้าของเดิมนั่นแหละ ไม่ไปไหนไปฝังอยู่ในจิตใจผู้นั้นแหละ เมื่อเวลามีเหตุมากระทบผู้นั้นก็เดือดร้อนขึ้นมาอีก เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นการที่พวกเรามาฝึกฝนอบรมจิตใจรวมหมู่กันอย่างนี้ มันก็เป็นเครื่องอุ่นใจ

คือว่าพอเห็นคนนั้นก็ฝึก เห็นคนนี้ก็ฝึกใจ เห็นผู้นั้นก็สำรวมใจ เราก็สำรวมเหมือนกัน นี่เรานึกได้อย่างนี้ละ สำรวมจิตกับหมู่ เข้าไปหลายครั้งหลายหนเข้ามันก็รู้จัก มันก็ฉลาด สำรวมจิตใจของตนให้ตั้งมั่นอยู่ภายในไม่ให้วอกแวกไปทางอื่น หากมันจะตั้งมั่นไม่ได้มันจะคิด เราก็นึกพุทโธแทนเอา เอาคุณพระพุทธเจ้ามาตั้งไว้ในใจ คิดถึงคุณพระพุทธเจ้าดีกว่าที่เราจะไปคิดถึงเรื่องปรัมปราในโลกนี้ไม่มีสิ้นสุดอะไรเลย คิดถึงบุคคลอื่นภายนอกมันไม่สิ้นกิเลสทั้งนั้น ใคร ๆ ก็ดี เว้นเสียแต่พระอริยเจ้าเท่านั้นแหละ อันนั้นเราคิดถึงท่านผู้สิ้นกิเลสแล้ว มันก็ทำให้ใจของเราเบาจากกิเลสลงไป โอ้ ! พระพุทธเจ้าแท้ ๆ พระองค์เป็นกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ครองราชสมบัติอย่างมโหฬาร แต่ถึงกระนั้นพระองค์ก็ยังสละออกไปบวชได้หนอ ก็เพราะพระองค์เบื่อหน่ายอารมณ์ของโลก ที่อยู่ด้วยคนหมู่มากปะปนอยู่กับคนไม่มีศีลไม่มีธรรม ก่อแต่เรื่องวุ่นวายขึ้นอยู่ไม่รู้จักหยุดจักยั้ง พระองค์ทรงเบื่อหน่ายต่อความกระทบกระทั่งในโลกนี้ ในครอบครัวก็ดี นอกครอบครัวก็ดีมักจะมีเรื่องกระทบกระทั่งกันอยู่นั้น เราจะแก้ไขยังไงก็ไม่ตก ก็คิดเห็นว่านี่ถ้าออกบวชทำตัวบุคคลผู้เดียวเสียแล้วอย่างนี้สบายดี ไม่เดือดร้อน ไม่ได้มีใครมากระทบกระทั่งเลยเป็นอย่างงั้น แต่ถ้าเราบวชไม่ได้ บวชไม่ได้ก็ฝึกเอาปัจจุบันนี้

ฝึกไปฝึกมาใจมันหนักแน่นเข้าไปแล้วมันก็หยุด มันก็ไม่หวั่นไหว ไปตามเรื่องต่าง ๆ ที่บุคคลอื่นหยิบยื่นมาให้ ให้หยิบเอาเรื่องชั่ว เรื่องดีอะไรมาให้ เราไม่เอา เรื่องดี ดีอย่างหนึ่ง ดีประกอบไป ด้วยกิเลส บาปกระทำก็มีนะเราก็ต้องอ่านรู้อ่านรู้เลยว่าผู้พูดนั้น เจตนาอย่างไร เขามุ่งหวังอะไรกับเรา นี่ก็ต้องพิจารณาดู เราฟัง คำพูดของเขาเราก็พอคิดได้ เพราะคำพูดนี่เป็นเรื่องเสียดแทง เป็นเรื่องกระทบกระทั่ง มันเกิดมาจากจิตใจมันจึงพูดอย่างนี้ ออกมาได้ เราอ่านใจเขาออกแล้วเราก็ไม่ถือสา เราก็ปลดปล่อย อารมณ์นั้นออกจากจิตใจ เรื่องมันก็ดับไปเท่านั้นเองแหละ เรื่อง ทะเลาะวิวาทบาดหมางกันก็ดับไป ถ้าเราฝึกจิตให้สงบให้ตั้งมั่น อย่างว่านี้นะ ทุกคนขอให้สังเกตดูว่าความสงบในโลกนี่นะหา ได้ยาก นอกจากปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น แหละจึงสงบได้ หากปฏิบัติไปอย่างอื่น ๆ ไปแล้วไม่มีวันสงบเลย ขอให้เข้าใจอย่างนั้น “อโกเธน ชิเน โกธัง” พึงเอาชนะ ความโกรธของผู้อื่นด้วยไม่โกรธตอบ “อสาธุง สาธุนา ชิเน” พึงเอาชนะความไม่ดีของผู้อื่นด้วยการทำดีตอบ อันนี้ เป็น โอวาทย่อ ๆ ของพระองค์ แต่มันมีความหมายอย่างลึกซึ้ง ถ้า เราเอาชนะความโกรธของเขาด้วยไม่โกรธตอบแล้วเราก็สบาย เขาก็สบายนะ เมื่อเราไม่โกรธตอบเขาแล้วเขาก็สบาย ไม่มีเรื่อง

ร้อนอะไร แต่ถ้าเราไปโกรธตอบเข้าไปแล้ว จิตใจมันก็ลุกเป็นไฟขึ้นอีกแล้ว ถ้าเขาตอบโต้เรามาเราก็ลุกเป็นไฟขึ้นอีกแล้วไม่มีใครดีกว่ากันอย่างว่าการไปตอบโต้กันในทางไม่ดี ฉะนั้นเราต้องรู้ไว้ เราอยู่ร่วมกันในหมู่ บ้านหนึ่ง ๆ ก็ดี ครอบครัวหนึ่งก็ดี อันจะไม่ให้กระทบกระทั่งกันเลยไม่มีหรอก มันต้องมีอยู่นั่นแหละ แต่เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่ายรู้ตัวแล้วเรื่องกระทบกระทั่งอย่างนี้มันไม่เป็นมงคลอะไร อย่าไปถือเอามันมาเป็นอารมณ์ไว้ในใจ สอนจิตเข้าไปอย่างนี้นะจิตก็ปล่อยวาง ปล่อยวางเรื่องต่าง ๆ เหล่านั้นมันก็ดับไปเอง มันเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราทุกคนมาปฏิบัติธรรมแท้ ๆ ขอให้ได้รับใจดี ๆ น้ำใจใส ๆ กลับไปบ้านไปช่อง อย่าไปเห็นอะไรขวางหน้าขวางตาแล้วก็โกรธ เกลียด ไม่ชอบอกชอบใจ ด่าว่า ซัดสู้ซัดทรายไปอย่างนี้ไม่เรียกว่าผู้มาแสวงธรรม ผู้มาแสวงเอากิเลสกลับไป ก่อเรื่องยุ่งขึ้นในบ้านเรือน ฉะนั้นเราอย่าไปคิดก่อเรื่องยุ่งยาก เรื่องวุ่นวายต่าง ๆ ขึ้นในใจ ในพระพุทธศาสนานี่มุ่งความสงบเป็นที่ตั้งขอให้เข้าใจ ความไม่สงบน่ะมันมีในโลกนี่แต่ไหนแต่ไรมา เรามาสร้างความสงบขึ้นในใจดีกว่าให้คิดอย่างนั้น ความไม่สงบนี่ใครอยู่แดนใด ทิศใด ที่ไหน ก็สร้างขึ้นได้ เพราะเหตุใด เพราะเชื้อมันมีอยู่ในใจของใครของมันแล้ว เชื้อแห่งความชั่ว เหตุนั้นเมื่อมีอะไร

กระทบขึ้นมาหน่อยมันก็ลุกขึ้นมาเลย นี่บัดนี้เราผู้ปฏิบัติธรรมนี่พยายามประคองตัวไปทุกเวลานาที เมื่อคนชั่วมากระทบกระทั่งเอาจากนี้เราก็อดกลั้นทนทานหาทางหลีกเลี่ยงไปไม่ต่อสู้ ไม่ตอบโต้ ถ้าตอบโต้แล้วมันก็เป็นเวรกัน เราระงับจิตใจของเราได้แล้ว แต่ผู้อื่นไม่ระงับก็ช่างไม่เป็นไร เราระงับใจตัวของเราได้แล้วมันก็ระงับไปเองหรอก เหมือนอย่างตบมือข้างเดียวฉะนี้มันย่อมไม่ดัง คนผู้เดียวผู้ดายคนหลายคนเขาไม่ตอบโต้ อย่างนี้นะ เรื่องมันก็ไม่ลุกลามต่อไป มันก็สงบลงได้ เป็นอย่างนั้น ดังนั้น ทุกคนขอให้เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่าไปเมินเฉยให้เอาไปคิดเมื่อได้ยินได้ฟังแล้วให้เอาไปคิดให้เข้าใจได้ แจ่มแจ้งว่า คำสอนของพระพุทธเจ้ามุ่งหวังอย่างไร มุ่งหวังให้พุทธบริษัทปฏิบัติอย่างไร อย่างที่เราได้ยินได้ฟังมาอย่างนี้ แล้วเอาไปนั่งคิดนั่งตรองอยู่ในที่สงบสงัด อย่างหนึ่งให้รู้ให้เข้าใจ เมื่อเราคิดเราตรองอยู่ไม่ท้อถอย ความจำมันก็มี มันก็ไม่ลืมเลือนนะบัดนี้นะไปไหนมันก็นึกได้รู้ได้ เพราะเราคิดจนทะลุปรุโปร่งจนรู้แจ้งเห็นผลในเรื่องนั้น ๆ ได้ อย่างนี้แหละ เพราะฉะนั้นขอให้พุทธบริษัทจงพากันตั้งอยู่ในพรหมธรรม คือความไม่ประมาท สิ่งใดไม่ดีไม่งามต้องคัดออกไปจากกาย วาจา ใจ สิ่งใดมันดีงามจึงใคร่น้อมเข้ามาสู่กาย วาจา ใจของตน เพราะในโลกนี้มันมีทั้งดีมีทั้งชั่วให้

เข้าใจ ให้คิดดูให้มันเห็น ถ้ามีแต่ดีอย่างเดียวไม่มีชั่วมันก็ไม่มีสิ่งกระทบกระทั่งและมันก็อยู่เย็นเป็นสุขสบายตอนนี้ แต่เหตุที่โลกนี้มันจะอยู่เย็นเป็นสุขไม่ได้ก็เพราะว่าในตัวของคนผู้หนึ่ง ๆ นี่มันมีทั้งความดีทั้งความชั่วอยู่ภายใน สุดแล้วแต่จิตยึดถือเอาเรื่องใดมาไว้ เรื่องนั้นก็มี เรื่องใดที่จิตไม่ยึดไม่ถือมันก็ไม่มี อย่างนี้นะ แต่นั้นเรามาสำรวมจิตรักษาจิตให้ดีซักอย่างเดียวแล้วเรื่องชั่วก็ไม่เกิดแก่เรา และเราก็ไม่ได้เอาความชั่วไปให้คนอื่นเขาเช่นนี้ เราก็อยู่เย็นเป็นสุขสบาย อยู่ใกล้กันก็ไม่มีเวรไม่มีภัยต่อกัน เป็นมิตรเป็นสหายกันดี ถ้าแต่ก่อนยังไม่ได้มากรุงเทพฯ ตั้งแต่ก่อนบวชยังไม่เคยมาสักที มีคนมาแล้วไปเล่าให้ฟัง ระวังให้ดีนะถ้าไปกรุงเทพฯ น่ะ ไม่ได้ คนกรุงเทพฯ ดุนะ ถ้าพูดไม่ถูกหูเขาเอาเลยล่ะ เขาตอบโต้เลยว่างั้น ส่วนมากไปถามหาบ้านหาเมืองที่อยู่ที่อาศัยของคนว่าคนชื่อนั้นชื่อนี้อยู่ที่นั้นรู้จักไหม ? มีแต่เขาปฏิเสธทั้งนั้นเลยว่าไม่รู้ไม่ชี้ เมื่อไปถามบุคคลว่าทางไปสู่อำเภอบางเขนจากนี้ไปทางไหน ไม่รู้ คนกรุงเทพฯ เขาไม่ตอบหรอกว่างั้น เมื่อลงมาสู่กรุงเทพฯ แล้ว ทุกวันนี้ไม่เป็นเช่นนั้น ตรงกันข้าม เมื่อไปไหนมาไหนเราไม่รู้จักทางเราขอร้องให้เขาบอกให้เขาก็บอกด้วยดี ไม่มีใครปฏิเสธ ไม่มีใครทำหน้าบึ้งใส่ใคร อันนี้แสดงว่าคนกรุงเทพฯ เปลี่ยนนิสัยใจคอไปจากโลกีย์ จากโลก

มาเป็นธรรม บัดนี้ถือธรรมเป็นใหญ่ คำว่า "ถือธรรมเป็นใหญ่" หมายความว่าสิ่งใดที่ดีเป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่นนั้นเป็นธรรม ไม่เบียดเบียนกัน เพราะฉะนั้นขอให้พากันเข้าใจ เมื่อเข้าใจพระพุทธศาสนา ทรงสอนให้พวกเราตั้งอยู่ในความสงบ ไม่ให้รบราฆ่าฟันกับใคร ไม่ให้ผูกพยาบาทจองเวรกับใคร เราก็ทำตาม เราก็ไม่ผูกอาฆาต จองเวร ระมัดระวังคำพูดคำจา ไม่พูดกระทบกระแทก แดกดันใครให้เจ็บอกเจ็บใจ เราพูดจากันดีกว่าอย่างนี้ เราก็พอมีความสุขอยู่ได้ อยู่ในโลกอันนี้นะ ถ้าหากว่าต่างคนต่างไม่สำรวมจิตของตน ลุอำนาจแก่กิเลสดังกล่าวมานั้น มันวุ่นวายเอาเสียจริง ๆ เดือดร้อนกันไปทั่วหัวระแหงเลย ดังนั้นพวกเราผู้ปฏิบัติธรรมขอให้หมั่นนั่งสมาธิภาวนา อย่าเกียจคร้าน อย่าเห็นแก่หลับแก่นอน อย่าเห็นแก่ดูโทรทัศน์เอาจนดึกจนดื่น ง่วงนอนแล้วมันมีแต่นอนอย่างเดียว ไม่ไหว้พระไม่ภาวนา อันนี้ก็เป็นความประมาทอันสำคัญ ดังนั้นเราอย่าไปเห็นแก่ของเหล่านั้นว่ามันจะเป็นความสุข สนุกสนาน เป็นสุขก็สุขชั่วคราวเท่านั้นเอง ไม่ยั่งยืนอะไร ส่วนที่เรามาทำใจสงบระงับนี้ เรามีบุญมีคุณตั้งอยู่ในจิตใจเสมอ ๆ ไป อันนี้มันเป็นความสุขสม่ำเสมอ ความสุขทั้งในโลกนี้ ทั้งในโลกหน้าดังแสดงมาขอจบลงเพียงเท่านี้

พระธรรมเทศนา

โดย พระสุธรรมคณาจารย์ (หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

บ้านเลขที่ 100 /240 หมู่บ้านลานทอง อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2542

****

พวกเราเป็นชาวพุทธนะเรานับถือพระคุณทั้งหลายเป็นที่พึ่ง ขอให้เข้าใจ แต่ลัทธิอื่น ศาสนาอื่น เขานับถือพระเจ้าบนสวรรค์ หรือพระอิศวร พระนารายณ์อะไรก็ไม่รู้ สุดแต่ว่าเขาจะนับถืออะไร เขาก็ไหว้ระบุชื่อของพระเจ้าที่เขานับถือ แต่พวกเรานับถือ **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** เป็นที่พึ่ง แต่ว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ส่งจิตไปว่า พระพุทธเจ้าอยู่นิพพานอยู่โน้นอยู่นี้ พระธรรมอยู่ที่โน้น พระสงฆ์อยู่ที่นี้ พระองค์ไม่ได้สอนอย่างนั้นเลย พระองค์ได้สอนว่า คุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ นี่ย่อมเป็นที่พึ่งของจิตใจโดยตรง แล้วพระคุณเหล่านี้ไม่มีรูปร่าง เป็นนามธรรม พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ในโลกนี้เท่ากับเม็ดหินเม็ดทราย ในท้องมหาสมุทรทะเลที่ล่วงมาแล้วนะให้คิดดูให้เห็น เมื่อท่านผู้ใดสร้างบารมีมาเต็มเมื่อใดแล้วก็ได้มาเกิดในโลกนี้ แล้วก็มาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้วก็โปรดสัตว์โลกทั้งหลาย พระพุทธเจ้าบางพระองค์ก็มีพระชนมายุยืนตั้งแสนปี

ก็มีที่ล่วงแล้วมาก ถ้าพระศรีอริยเมตไตรยที่จะมาตรัสรู้ข้างหน้านี้พระชนมายุ 8 หมื่นปี พวกเราขอให้เข้าใจว่าคุณเหล่านี้ ไม่ได้อยู่นอกใจ บุญกุศลก็ไม่ได้อยู่นอกใจ จิตนี่เป็นประธานเป็นใหญ่ของบุญของกรรมของคุณทั้งหลาย ถ้าจิตนี่ชอบบาป มันก็ใช้กายวาจาไปทำบาป ถ้าจิตนี่ชอบบุญกุศลมันก็ใช้กาย วาจา ทำพูดในสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล นี่อะไรอะไรออกจากจิตดวงนี้หมดเลย พวกเราชาวพุทธขอให้เข้าใจอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเราไม่จำเป็นต้องไปสะดุ้งหวาดกลัวต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ที่เขาสร้างเป็นศาลเจ้าไว้ แล้วผู้นับถือก็โฆษณาว่าถ้าใครผ่านไปแล้วไม่กราบไม่ไหว้ไม่บูชาดอกไม้ธูปเทียน ไม่ได้หนา เดี๋ยวก็มีอันเป็นไป พวกเราอย่าไปหวั่นไหวกับคำโฆษณาของคนเหล่านั้น บางทีไปทำรูปพระพรหม 4 หน้า แล้วก็ แขน 4 แขน แล้วก็ทำซุ้มไว้ริมมุมถนนต่าง ๆ พวกนี่นะ คนที่ไม่เข้าใจลึกซึ้ง ไม่มีที่พึ่งอันประเสริฐของตนก็เข้าใจว่าพระพรหมนั้นประเสริฐ พากันไปกราบไหว้อ้อนวอนขอโชคลาภ อะไรต่าง ๆ นานา พวกนี่นะอันนี้มันเป็นเรื่องเก่า ตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้ายังไม่บังเกิดพวกคนสมัยนั้นก็นับถือสิ่งเหล่านี้เป็นที่พึ่ง เพราะผู้วิเศษกว่าพระอินทร์ พระพรหมนั้นไม่มี ในเมื่อสมัยใดที่พระพุทธเจ้าไม่บังเกิดในโลกน่ะ ดังนั้นพระฤาษีชีไพรที่ภาวนาบำเพ็ญกสิณฌานอยู่ในป่าก็เห็น

แต่พระอินทร์ พระพรหมนั่นแหล่ะเป็นผู้ประเสริฐแล้วพระฤาษีก็ไหว้พระอินทร์ พระพรหมนั่นแหละ แล้วก็สอนให้ประชาชนไหว้พระอินทร์ พระพรหมเหมือนกันเป็นอย่างนั้น ต่อเมื่อพระพุทธเจ้ามาบังเกิดขึ้นในโลกแล้วมีผู้ได้ฟังธรรมคำสอนของพระองค์แล้วจึงรู้จักหนทางออกจากทุกข์ได้ ก็จึงมีศรัทธาเลื่อมใสบางพวกก็ทรงแสดงธรรมจบลงก็ได้บรรลุโสดาบัน หรือสกิทาคามีพวกนี้แหละ เมื่อพระองค์แสดงธรรมจบลงแล้วท่านเหล่านั้นก็พร้อมกันกล่าวคำปฏิญาณตนถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกตลอดชีวิต แสดงว่าคนเหล่านั้นไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย มอบกายถวายชีวิตต่อคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ทั้งนี้ก็เพราะว่าคนเหล่านั้นฟังธรรมไป ก็พระองค์ทรงแสดงเรื่องความทุกข์แห่งชีวิต เกิดมาแล้วก็เป็นทุกข์เดือดร้อน เพราะร่างกายนี้ไม่เที่ยงมันอยู่ได้เพราะการบำรุง เพราะการให้อาหารบริโภค ให้ผ้านุ่งผ้าห่มกันหนาวกันร้อน สร้างที่อยู่ที่อาศัยกันฝนกันแดดกันลมกันโจรขโมยต่าง ๆ แล้วก็มีโรงพยาบาลไว้ให้เวลาใครเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไปหาหมอ ให้หมอรักษาเยียวยาให้ ถ้าหากว่าอายุสังขารยังเป็นไปอยู่หมอก็รักษาโรคอันนั้นให้หายไปได้ แล้วก็มาประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นต่อไป

อันนี้พระศาสดาทรงแสดงถึงเรื่องว่า ชาติความเกิดเป็นทุกข์ก็พวกเราขอให้น้อมสติเข้ามาภายในจิตใจ แล้วก็พิจารณาดูชาติความเกิดเป็นทุกข์ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่ามันเป็นยังไง ให้พิจารณาให้รู้ด้วยตนเอง อย่าไปสำคัญมั่นหมายว่าร่างกายนี้เป็นของสวยของงาม และตกแต่งกันทาน้ำอบน้ำหอม แล้วก็มีสายสร้อยคอบ้าง แขนบ้าง นาฬิกาข้อบ้าง ประดับประดา มีผ้าหลากสีนุ่งห่ม เมื่อไปติดอยู่ในเครื่องแต่งตัวเช่นนั้นแล้วมันก็ลืม แล้วลืมร่างกายนี้ว่ามันไม่เที่ยงมันเป็นทุกข์มันทรุดโทรมมันหวั่นไหวไปมายังไงก็ไม่ได้สนใจ สนใจแต่ความสวยงามของตนเท่านั้น อันนี้มันเป็นความหลงของจิตใจอันหนึ่งที่คนเกิดมาในโลกนี้ แต่ผู้มีวาสนาเมื่อได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วปลงว่า "ชาติปิทุกขา" ความเกิดเป็นทุกข์ก็จะพิจารณาตามที่พระองค์ทรงแสดงว่า ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความโศกเศร้าเสียใจพิไรรำพันต่าง ๆ นานา ความคับแค้นใจ ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมหวังพวกนี้ ก็ล้วนแต่ทุกข์ทั้งนั้นเลย ความที่ได้อยู่ร่วมกับคนพาล คนสันดานหยาบก็เป็นทุกข์หลาย การที่ได้พลัดพรากจากของรักของชอบใจ เช่น ลูกตายเสีย เมียตายจาก สมบัติข้าวของเงินทองถูกโจรขโมยจี้ปล้นเอาไปก็เป็นทุกข์ ทุกข์เหล่านี้แหละก็ขอให้พวกเราได้ทบทวนดูให้รู้ ก็เพราะ

เหตุว่าจิตใจมันข้องอยู่ในโลกอันนี้ เนื่องจากว่าไม่เห็นทุกข์ในความเกิด ไม่เห็นทุกข์ในขันธ์ 5 นี้เองแหละ เพราะฉะนั้นเมื่อเวลาขันธ์ 5 นี้มันวิบัติแปรปรวนไป จิตใจผู้อาศัยอยู่ในขันธ์ 5 นี้ก็เป็นทุกข์เดือดร้อนกระวนกระวาย พระองค์ท่านจึงว่าชาติความเกิดเป็นทุกข์ มันเป็นอย่างนี้แหละ ทุกข์เพราะการแสวงหาอาหารมาหล่อเลี้ยงร่างกายนี้ก็พอแรง คนทำบาปทำกรรมตายไปตกนรกเพราะแสวงหาอาหารมาหล่อเลี้ยงร่างกายนี้ ไม่มีเงินจะไปซื้ออาหารที่ตลาดที่เขาวางขายไว้ ก็ไปหาจับสัตว์ตามหนองตามบึงตามห้วยต่าง ๆ พวกนั้นมาฆ่าต้มแกงกิน แล้วก็การไปลักไปล่อฉ้อโกงเอาสมบัติผู้อื่น มาเป็นของตนก็เพื่อเลี้ยงชีพทั้งนั้นเลย บุคคลที่ไม่รู้ไม่ฉลาดไม่เข้าใจหนทางออกจากทุกข์ไปหลงใหลตามอำนาจของตัณหา และไปแสวงหาเลี้ยงชีพในทางเป็นบาปเป็นโทษ ตายแล้วก็พากันไปตกนรกอบายภูมิทนทุกข์ทรมานอยู่นานแสนนาน อันนี้ขอให้พิจารณาให้เข้าใจให้ภาวนาทำใจให้สงบเพ่งดูชาติความเกิดเป็นทุกข์ ว่ามันเป็นยังไงท่านแสดงไว้ยังไง ในตำรับตำราก็มีอยู่ถมไป แต่คนส่วนมากไม่ค่อยสนใจ ก็เพราะไม่สนใจนั่นแหละมันถึงหลงใหลไปทำบาป ถ้าเกิดความสนใจขึ้นในชาติความเกิดอย่างว่านี้แล้วเออ ! ขันธ์ทั้ง 5 นี้มันเป็นไปด้วยอำนาจแห่งกรรม มีกรรมชั่วที่

ทำมาแต่ชาติก่อนมาตามมาตกแต่งให้ ถ้ากรรมชั่วให้ผลก็ได้ขันธ์ไม่สมบูรณ์เกิดมาแล้วก็ชำรุดทรุดโทรม มีร่างกายไม่สมบูรณ์บริบูรณ์ แต่ไม่ทราบอยู่ที่ไหน เราก็ลืมแล้วไป ดูแล้วเหมือนกันแหละ ไปเห็นเข้าแล้วที่เมืองนนท์นี่เป็นจังหวัดที่มันก็มีอยู่ไม่ใช่หรือ ที่เขาทำสร้างบ้านพักของคนพิการ ของเด็กพิการต่าง ๆ นานาไว้ ถ้าใครยังไม่เห็นก็ไปดูซะ แต่ไม่ทราบอยู่ที่ไหน เราก็ลืมแล้วไป ดูแล้วเหมือนกันแหละไปเห็นเข้าแล้วก็น่าสังเวชสลดใจบางคนกระดูกกรอบมาก พอไปกระทบกระทั่งอะไรหน่อยก็หัก แล้วซี่โครงนี่นะ พอกระทบอะไรหน่อยก็หักแล้ว แขนไปกระทบอะไรหน่อยก็หักแล้ว อ้าว ! ก็ต้องรักษาพยาบาลกันอยู่อย่างนั้นแหละ แล้วคนปัญญาอ่อนไม่มีความรู้ฉลาดอะไรคนพิกลพิการต่าง ๆ เยอะแยะอยู่ในนั้นอาตมาเห็นแล้วน่าทุเรศ แต่พวกเรานี่ที่มีร่างกายสมบูรณ์บริบูรณ์อย่างนี้นะ มันได้มาด้วยบุญด้วยกุศล ตั้งแต่ชาติก่อนนั้น ถ้าหากว่าได้ทำบาปไว้ก็คงได้เสวยผลแห่งบาปนั้นหมดแล้ว บัดนี้มีแต่บุญนำมาเกิดเป็นคนขึ้นมานี่ มีร่างกายครบถ้วนบริบูรณ์ทุกอย่างก็ให้พากันภาวนาพิจารณาเห็นว่าร่างกายนี้น่ะ ถึงแม้มันไม่เที่ยงก็จริงอยู่หรอกแต่ว่ามันก็มีบุญกุศลที่ทำมาแต่ก่อนตามมารักษาอยู่ ก็ไม่ค่อยให้เจ็บป่วยอันหนักหนาอะไรนัก ก็พอมีกำลังกายทำมาหา

เลี้ยงชีพได้ แล้วก็สร้างบุญสร้างกุศลได้นี่ ขันธ์ 5 นี้นะ อย่าไปเข้าใจว่าเมื่อมันไม่เที่ยงแล้ว ก็จะทำอะไรไม่ได้ ไม่ใช่มันทำได้อยู่ เพราะบุญกุศลหนหลังตามมารักษาให้รับประทานอาหารได้ นอนหลับดี ไม่ค่อยมีโรคภัยร้ายแรงเบียดเบียน หมู่นี้นะ ให้คิดให้พิจารณากัน เรามีร่างกายสมบูรณ์อย่างนี้ ธรรมชาติหรือว่าบุญกุศลตกแต่งให้เราเกิดมาเพื่ออะไร ให้ตั้งปัญหาถามตน ตนจะตอบตัวเองว่ายังไง แต่ถ้าผู้ที่ไม่เคยคิด ไม่เคยอ่าน ไม่เคยฟังก็คงจะตอบตัวเองไม่ถูก ถ้าผู้ที่เคยได้ฟังมาแล้วก็จะเข้าใจได้ ตอบตัวเองได้ว่าเกิดมาเพื่อสร้างบุญบารมี เพิ่มเติมของเก่าให้มากขึ้นโดยลำดับไป เพราะว่าเมื่อเราสร้างบุญบารมียังไม่เต็มตราบใดก็แล้วต้องเทียวเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่อย่างนี้อีกน่ะ เป็นอย่างนั้น แต่ทางที่จะได้เข้าสู่นิพพานนั้นยากเต็มทีแล้วเพราะว่าบุญบารมีไม่เต็มก็เข้าสู่นิพพานไม่ได้ ว่าอย่างนั้น ก็ได้ไปเกิดสวรรค์ถ้าผู้มีบุญมากหน่อย ก็ไปเกิดสวรรค์เสวยผลแห่งบุญที่ตนกระทำอยู่ในโลกนี้ แล้วสวรรค์นั้นก็ไม่มีโจร ไม่มีขโมย ไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน จึงมีความสุขมากกว่ามนุษย์หลายร้อยเท่า แต่เมื่อผู้ที่ยังสร้างบารมีไม่เต็มก็จำเป็น เมื่อหมดอายุสังขารแล้วก็ต้องไปเกิดสวรรค์ไปเสวยผลบุญก่อน ทั้งนี้เพราะอะไรล่ะ เราเกิดมาชาตินี้เพราะว่าบุญกุศลที่ทำมาแต่ก่อนนำมา

เกิด มาเกิดแล้วบุญมันก็ตามรักษาร่างกายอันนี้ไว้เมื่อมันหมดเขตของบุญนั้นแล้ว ร่างกายนี้ก็อาศัยอยู่ไม่ได้ จิตก็ต้องหนีออกจากร่างนี้ แต่ว่าจะหนีไปโดยลำพังไปหาเกิดเอาตามใจชอบไม่ได้นะ มันสุดแล้วแต่บุญหรือบาปจะนำไปขอให้เข้าใจอย่างนี้ชัด ๆ ก็เพราะเหตุนี้พระศาสดา จึงได้ทรงสอนให้คนเราละบาปบำเพ็ญบุญ เอาบุญเป็นที่พึ่งไว้ในจิตใจ เวลาบุญเก่าหมดลงแล้วบุญใหม่นี้จะได้นำดวงจิตนี้ออกจากร่างนี้ไป ไปหาเกิดในที่สุขสบายต่อไป ไม่ใช่ว่าพอตายแล้วจะไปหาเกิดเอาได้ตามประสงค์ แม้ผู้ทำบาปอยู่ก็จะไม่ได้ไปเสวยผลแห่งบาปอันนั้นไม่ใช่อย่างนั้น ไม่ใช่ เมื่อสะสมบาปไว้มากกว่าบุญ บาปมันก็มีอำนาจเหนือกว่าบุญมันก็นำดวงจิตนี่ออกจากร่างไป ถ้าบาปหลายก็ไปตกนรก ถ้าไม่หลายก็ไปเป็นเปรต เป็นอสูรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉานโดยลำดับมา เป็นอย่างนั้น ให้พากันเข้าใจ ดังนั้นอย่าไปลุอำนาจแก่ตัณหา ตัณหาความอยากนั้นไม่มีสิ้นสุดเลยไม่มีสิ้นสุดจริง ๆ เมื่อร่างกายนี้มันชำรุดทรุดโทรมลงไปแล้วตัณหานี้ก็มีความอาลัยในสังขารร่างกายนี้ ต้องเกิดความเศร้าโศกเสียใจ โอ้ ! เรานี้จะมาตายพรัดพรากจากของรักของชอบใจตายจากลูก จากเมีย จากผัว ตายจากพ่อแม่พี่น้องอะไรไป วิตกเท่าไหร่ ยิ่งเป็นทุกข์เดือดร้อนไปเท่านั้นนี่ ขอให้เข้าใจ บุคคลผู้ที่

ไม่ได้ภาวนามายึดเอาขันธ์ 5 เป็นตัวเป็นตนนี่มันเป็นทุกข์หลายจริง ๆ พระพุทธเจ้ายังตรัสไว้ "ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา" แปลว่าความเข้าไปยึดถือขันธ์ 5 ว่าเป็นตัวเป็นตนนี้มันเป็นความทุกข์รวมยอด บรรดาทุกข์ทั้งหลายไปรวมอยู่ที่จิตยึดขันธ์ 5 นั่นเองแหละ ขอให้เข้าใจ จิตไปยึดขันธ์ 5 อันเป็นของไม่เที่ยง เมื่อขันธ์ 5 มันแปรปรวนไป จิตก็เป็นทุกข์เดือดร้อนเป็นอย่างนั้น ดังนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์จึงได้เริ่มสั่งสอนคนให้สั่งสมบุญกุศล ให้ละสิ่งที่เป็นบาปเป็นโทษอย่าไปทำมัน มันจะทำให้เนิ่นช้า มันจะทำให้ได้เสวยทุกข์อยู่ในโลกสงสารอันนี้ไปนาน อย่าไปเห็นแก่ความอยากในจิตใจ พูดถึงความอยากในจิตใจนี้ ถ้าหากว่าเราไม่มีธรรมะเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งแล้ว ก็อยากไม่มีที่สิ้นสุดเลย อยากไปทั่วโลก อันนี้นะโลกเขามีอย่างไรก็อยากมีอย่างนั้นไปทั่วแหละ ตัณหาถ้าไม่มีสิ่งสะกัดกั้นมันนะ มาบัดนี้เมื่อเราบำเพ็ญคุณธรรม คือบำเพ็ญสันตุฏฐีธรรม คือเมื่อตนได้อะไรมา หาได้อะไรมาในทางที่ชอบแล้วตนก็ยินดีบริโภคใช้สอยอยู่เท่านั้น เมื่อมันจะอยากมีดีอยากได้ในทางบริโภค ไม่ไปตามมันที่เรียกว่าอาศัยคุณธรรมคือสันตุฏฐี คือฝึกจิตใจของตนให้ยินดีตามมีตามได้ ที่ตนแสวงหามาได้โดยทางที่ชอบด้วยศีล ด้วยธรรม ชอบด้วยกฎหมาย แล้ว

ได้มากน้อยเท่าใดก็ยินดีบริโภคใช้สอยเท่านั้น พระพุทธเจ้ายังตรัสภาษิตไว้ว่า "สันตุฏฐี ปรมัง ธนัง" ความยินดี ตามมี ตามได้ ชื่อว่าเป็นทรัพย์อันประเสริฐ ดังนั้นขอให้พุทธบริษัทได้เข้าใจไว้ว่าบรรดาความดีทั้งหลายน่ะ เราต้องมารวมอยู่ที่จิตหมดเลย ถ้าหากว่าไม่ฝึกจิตให้สงบ ให้ตั้งมั่น บุญกุศลความดี ทั้งหลายก็เข้ามาอยู่ในจิตนี่ไม่ได้ ให้เข้าใจกันนะ เพราะฉะนั้นข้อปฏิบัติที่พระองค์ท่านแสดงไว้น่ะ ให้ทาน รักษาศีล แล้วภาวนาเป็นขั้นสุดท้าย ภาวนานี้เป็นที่รวบรวมไว้ซึ่ง บุญกุศลความดีต่าง ๆ ที่เรากระทำด้วยกาย พูดด้วยวาจา ก็เอามารวมอยู่ที่จิตนี้หมดเลย เมื่อเราฝึกจิตให้สงบลงไปไม่ปล่อยให้ตัณหามันจูงไปภายนอก กรรมวิธีที่จะทำจิตให้สงบนั้นน่ะก็อย่างที่เคยแนะนำมาแล้วตั้งไม่รู้ว่ากี่ครั้งกี่หนน่ะนะ คงจะจำกันได้ละมั้ง หรือว่าไงล่ะ ! จำได้มั้ย ! การฝึกจิตทำจิตให้สงบนั้น คนส่วนมากจิตจะฟุ้งซ่าน จิตฟุ้งซ่านเพราะว่าความคิดว่าอันนั้นเราก็ไม่มี อันนี้เราก็ไม่มี เขามี เราไม่มี เอาแล้ว จิตฟุ้งไปแล้วทำยังไง เราจึงจะมีอย่างคนอื่นเขา อะไรวิตกวิจารณ์ไปอย่างนี้ แต่เมื่อจะไปนั่งภาวนาแล้วเลยจิตใจสงบไม่ได้ เพราะฉะนั้นอย่างที่ว่านี่ให้พากันปฏิบัติตามสันตุฏฐีธรรมอย่างที่แนะนำนี้แหละ เราถือความยินดีตามมี ตามได้ เราแสวงหามาสุดความสามารถแล้ว

ได้เท่าไร เราควรยินดีบริโภคใช้สอยเท่านั้น เราไม่ต้องไปเพ่งเล็งคนอื่นว่ามั่งมีศรีสุขกว่าตน เขาไม่เดือดร้อนอะไร เราสิ ! เดือนร้อนเราเป็นทุกข์หาอะไรก็ไม่ค่อยได้ตามประสงค์ ไม่ต้องไปวิตกวิจารณ์อย่างนั้น ให้เราน้อมสติเข้าไปสำรวมจิตอยู่ภายในนี้ว่าเราจะถือสันตุฏฐีธรรม ตามมี ตามได้นี้แหละ ให้เตือนตนอย่างนี้ เรามีเท่าไหร่ เราก็จะบริโภคใช้สอยเท่านั้น เราจะไม่ยอมเป็นหนี้ผู้อื่น "อิณัง ทุกขัง โลเก" ความเป็นหนี้เป็นทุกข์ในโลก พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้วนะ เพราะฉะนั้นอย่าไปนิยมอย่านิยมไปเป็นหนี้ธนาคารกัน คนส่วนมากนิยมไปเป็นหนี้ธนาคารเอาที่นาบ้างหรือที่บ้านเอาไปการันตี เอาเงินจากธนาคารมาทำทุนหมุนเวียน เมื่อได้กำไรแล้ว กำไรจะเอาไปส่งค่าดอกเบี้ยธนาคาร ความคิดทีแรกก็คิดอย่างนั้นนะ ก็เลยเอาที่นา ที่สวน ที่บ้านอะไรไปจำนำธนาคารเป็นเงินห้าแสนบ้างล้านนึงบ้างก็มี เอามาใช้มาจ่ายไป ค่าที่ตนไม่มีปัญญาสามารถที่จะทำเงินนั้นให้เกิดดอกออกผลได้ จ่ายไปก็หมดไป ๆ เงินจะส่งดอกเบี้ยธนาคารก็ไม่มี คนส่วนหลายเท่าที่ได้สังคมมาพวกรวย ๆ นะยิ่งแล้ว ยิ่งเป็นหนี้ใหญ่เลย เป็นหนี้ถึงห้าร้อยล้านก็มี โอ่โฮ ! อย่างนี้มันก็ต้องขอกินยาตายแล้ว นี่แหละคนที่ยิงตัวตาย กินยาตาย พวกนี้พอมันคิดเกินตัว มันคิดสร้างวิมานบน

อากาศ เราจะต้องไปกู้เอาเงินธนาคารมา แล้วเราจะทำอย่างนั้นทำอย่างนั้น บัดนี้เมื่อเอามาแล้วทำไม่ได้ตามประสงค์ซิ บัดนี้นะ นั่นแหละก็เดือดร้อนกันใหญ่เลยนี่ เราต้องแก้ไขเรื่องพวกนี้ให้ตกซะก่อนนะ ผู้ภาวนาน่ะ ก่อนจะภาวนาทำใจสงบได้ มันต้องแก้ไขข้อขัดข้อง อุปสรรคของชีวิตนี่ให้มันระงับดับไปเสียก่อน แล้วการภาวนามันจึงค่อยลงไปได้ เมื่อเราไม่มีหนี้สินติดตัวอะไร แล้วเราถือสันตุฏฐีธรรมตามมี ตามได้ คนอื่นจะอยู่ดีกินดีอย่างไรเราก็ไม่สน แม้เรามีอย่างไรเราก็อยู่อย่างนั้นกินอย่างนั้นเราไม่เดือดร้อน ถ้าทำใจได้อย่างนี้แล้วก็ภาวนาก็ดี แล้วบัดนี้นะนั่งภาวนาลงไปก็ไม่มีกังวลแล้ว เพราะว่าเราถือสันตุฏฐีธรรมเรามีเท่านี้เราก็ยินดีใช้เท่านี้ จ่ายเท่านี้ บริโภคเท่านี้อย่างนี้นะให้พากันจำกัดลงไปอย่างนี้ การที่เราจะทำจิตให้สงบลงไปได้นั้นเราต้องแก้ไขอุปสรรคภายนอกนั้นให้ลุล่วงไปเสียก่อนเป็นอย่างนั้นนะ ขอให้พากันเข้าใจ การภาวนานี่มันไม่สงบลงได้เพราะอะไรหนอ ? เราทบทวนดูก็รู้ได้ เพราะจิตใจไปข้องอยู่กับการกับงาน ข้องอยู่กับเงินกับทอง กับอะไรต่ออะไรอย่างที่กล่าวมาแล้ว ฉะนั้นเราต้องแก้ไขเรื่องพวกนี้ให้เรียบร้อยเสียก่อน แล้วไปนั่งภาวนาจึงจะสบาย เราน้อมใจลงสู่ความสงบ อธิษฐานจิตถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

อธิษฐานจิตถึงบุญกุศล ความดีที่เราทำมา เราต้องอธิษฐานนะ เมื่อไม่อธิษฐานนี่บุญคุณจะไม่เกิดขึ้นในจิตใจ เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราอธิษฐานจิตถึงบุญถึงคุณเหล่านี้ เมื่อบุญคุณบังเกิดขึ้นในจิตใจแล้วจิตใจก็เย็นสบาย สติก็เข้าไปประคับประคอง จิตคือความรู้สึกอันนั้นให้ตั้งมั่นอยู่ภายในหายใจเข้าก็รู้ว่าจิตตนเป็นปกติ ไม่แส่ส่ายไปทางไหน หายใจออกก็รู้ว่าจิตเป็นปกติ ให้ทำความรู้จิตตัวเองอยู่นี้ทุกลมหายใจเข้าออก หากว่ามันเผลอคิดไปทางอื่น คิดไปภายนอก พอรู้ตัวแล้วก็ไม่ต้องไปดึงเข้ามาหรอก ดึงมันเข้ามาอย่างไรมันไม่มีตัวตน เมื่อรู้ตัวอย่างนั้นแล้วก็เริ่มตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกใหม่ กำหนดความรู้คือจิตนั้นใหม่ อย่างนี้นะ เพราะว่าจิตนี่มันไม่แส่ส่ายไปทางไหนหรอก ที่มันไปนั้นอาการของจิตต่างหากคือท่านเรียกว่า เจตสิก สัญญาเจตสิก สังขารเจตสิก วิญญาณเจตสิก หมู่นี้ เจตสิกกับธรรมเหล่านี้แหละ แต่ว่าจิตนั้นเป็นผู้คิดเป็นผู้ปรุงขึ้น แล้วมันก็ไม่เป็นสัญญาเจตสิก ไปจำโน่นจำนี้ไว้อย่างนี้นะ เพราะเรามีสติเข้ามาควบคุมจิตนี้ได้แล้ว จิตมันก็หยุดคิด พอจิตมันหยุดคิด เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นก็ดับ ดับไปเลยตอนนั้นแหละที่ใจมันจะรวม มันจะสงบลงไปได้นี่ให้เข้าใจ คนบางคนก็จะว่าจิตมันส่งออกไปก็ดึงมันเข้ามา

มันเหมือนกับวัวควาย มีรูปมีร่าง ที่จริงมันไม่มีรูปมีร่างอะไรเป็นแต่อาการของจิตเท่านั้นเหมือนกับไฟฟ้านี่นะ เมื่อหลอดไฟมันยังดีไส้มันก็ดี และสวิตซ์มันก็ดี หากเมื่อไม่ต้องการไฟก็ปิดไว้ เมื่อมันมืดลงมา เราต้องการไฟก็ไปกดสวิตซ์เข้าไป แล้วไฟก็วิ่งเข้าสู่หลอด และก็ส่องแสงสว่างออกมาอย่างนี้แหละ ส่องแสงสว่างออกมาให้เรามองเห็นอะไรต่ออะไรได้ จิตนี่ก็เป็นเช่นนั้นแหละ เมื่อเรามีศีลบริสุทธิ์ดี ไม่มีบาปไม่มีโทษอะไรมาครอบงำจิตใจเหมือนดังหลอดไฟฟ้า เครื่องอะไหล่อะไรมันก็ไม่เสียหายดีหมดทุกอย่างนั่นแหละ อันนี้เหมือนกันแหละ การที่รักษาศีลรักษากายวาจาให้บริสุทธิ์ จากบาปจากโทษนี่นะมันเป็นสิ่งจำเป็นแท้ ๆ เราผู้ต้องการพ้นทุกข์พ้นภัยในสงสาร ถ้าหากว่าไม่ตั้งใจรักษาศีลอย่างว่านี้แล้ว ภาวนามันก็สงบลงไม่ได้พอไปทำบาปอีกแล้ว บาปมันก็มารบกวนจิตใจ จิตใจก็สู้บาปไม่ได้ก็เลยพุ่งไปตามบาป เพราะฉะนั้นก็ขอให้เข้าใจกันไว้ วิธีปฏิบัติภาวนาเบื้องต้นเราก็ไหว้พระเสียก่อน ท่องเอาคำไหว้พระสวดมนต์ให้ได้ เมื่อได้คำไหว้พระ สวดมนต์แล้วเรากราบเราไหว้ เราว่าคำสรรเสริญคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ และเจริญเมตตาตน เมตตาสัตว์ทั้งหลายขอให้ตนมีความสุข อย่าได้มีเวรมีภัยกับใครต่อใครเลย ขอให้สัตว์ทั้งหลายเป็นสุขทุก

ถ้วนหน้า อย่าได้มีเวร อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เลยนี่ เราเจริญเมตตาตนและก็เมตตาสัตว์อย่างนี้แล้วก็จึงค่อย นั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกาย ให้ตรง หลับตา แล้วก็ตั้งสติกำหนดลมหายใจ เพ่งลมหายใจเข้า หายใจออก ทำในปัจจุบันนี้แหละ กำหนดตั้งสติ กำหนดลม หายใจเข้าก็รู้ว่าจิตเป็นปกติอยู่ หายใจออกมาก็รู้ว่าจิตเป็นปกติ อยู่อย่างนี้นะ อันจิตนี้ถ้าขาดสติแล้วมันไม่อยู่มันฟุ้งไปทั่วเลย ให้พากันเข้าใจ สติแปลว่าความระลึกได้ เราไม่ระลึกไปภายนอก ในขณะที่นั่งภาวนา เราระลึกเข้ามาภายใน ระลึกเข้าไปตามลม หายใจเข้า-ออก เมื่อสติหยั่งเข้าไปถึงจิตคือความรู้นั้นแล้ว จิต นั้นมันก็หยุดแล้ว ไม่พุ่งไม่เลื่อนลอยไปทางอื่นเลย เพราะฉะนั้น ถ้าจะอุปมาพระพุทธเจ้าทรงอุปมาไว้ "สติเตสัง นิวาระนัง" สติ เป็นเหมือนอย่างทำนบที่แข็งแรงกั้นน้ำที่ไหลมาแต่ที่สูงแล้วมา ถึงทำนบแล้ว น้ำนั้นก็เอ่อขึ้นไปใส่นาใส่สวนของบุคคล ถ้า ทำนบนั้นไม่แข็งแรง น้ำไหลหลากลงมาปะทะเอามันก็พัง อุปมา เหมือนอย่างเราฝึกสติไม่เข้มแข็งเต็มที่ สติอ่อนแอเมื่อเวลามี เรื่องอะไรกระทบกระทั่งเข้ามา สติก็หวั่นไหวระลึกไปตามเรื่อง นั้น ๆ เลย ยับยั้งใจไม่ได้ ห้ามจิตใจไม่ได้ พอสติอ่อนแออันนั้น ลำพังแต่จิตไม่มีความหมายอะไรเท่าใดนักนะ ถ้าจิตนี้หากว่าไม่

มีสติประคับประคองอยู่แล้ว มันก็เหมือนกับเรือไม่มีคนถือท้ายนั่นเองมันก็ไหลไปตามกระแสน้ำ จิตคนเราเมื่อไม่มีสติประคับประคองอยู่แล้ว มันก็ไหลไปตามกระแสของโลกนี้แหละ ใครว่าดีก็ดีไปตามเขา ใครว่าชั่วก็ชั่วไปตามเขา ใครเห็นผิดมาชักชวนไปในทางที่ผิดก็เห็นไปตามเขา คนไม่มีสติเอาแต่คนอื่นเป็นประมาณ อย่างนี้นะ เพราะฉะนั้นพวกเราผู้ปฏิบัติธรรมอย่าให้เป็นเช่นนั้น เขาโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ อย่างที่เคยเป็นมาที่ล่วงมาแล้ว พวกหากินทางโหราศาสตร์ เอาไปสัมภาษณ์กับหมอโหรว่า ราหูอมพระจันทร์นี่มีเหตุอย่างไร หมอโหรก็ทำนายว่าบุคคลผู้ที่มีชื่อตรงกับพระราหูคือ " ร " นั้นไม่ได้ ต้องฆ่าไก่ดำบวงสรวงพระราหูจึงจะหายเคราะห์ หายเข็ญ หายเสนียดจัญไร เอาแล้วพากัน ผู้ใดมีชื่อตัว "ร" ออกหน้าก็ไปเที่ยวหาซื้อไก่ดำมาฆ่าบวงสรวงพระราหู อันนี้เขาเรียกว่าเชื่องมงาย เชื่อขาดปัญญา ความเชื่อแบบนี้ใช้ไม่ได้เลย ก็พระราหู พระจันทร์นะ เพื่อนก็เดินไปในท้องฟ้าตั้งแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว เพื่อนก็ไม่ได้ทำให้ใครเป็นทุกข์เดือดร้อนอะไรเลย แล้วทำไมหมอโหรเหล่านี้จึงไปโทษว่าราหูนั้นไปอมพระจันทร์แล้วไม่ได้ คนมีชื่อตัว "ร" ออกหน้าแล้วต้องบวงสรวงด้วยหมู เห็ด เป็ด ไก่ อะไรไปอย่างนั้น เพราะฉะนั้นพวกเราชาวพุทธอย่าไปหลงใหลไปตาม

คำโฆษณาเหล่านั้น ไม่เป็นความจริงเลย ให้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เมื่อเราทำกรรมอย่างไรต้องได้รับผลแห่งกรรมอย่างนั้น ไม่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดในโลกมาทำให้คนเจ็บไข้ได้ป่วยเหมือนอย่างที่หมอโหรเขาทำนาย แต่บางทีก็อาจจะมีเป็นบางรายที่ว่าผีเข้าทรง คนบางคนน่ะ อาจจะมีอยู่อันนี้นะก็ไม่ปฏิเสธ แต่ครั้งพระพุทธเจ้าก็มีอยู่เหมือนกันที่มีเช่นนั้น อาจจะมีสาเหตุมาอย่างหนึ่งอย่างใด บางทีก็มีแต่กรรมเวรที่ทำมาแต่ชาติก่อนโน้นมันตามมาสนองเอา บันดาลมีสิ่งเสนียดจัญไรเข้าไปครอบงำกาย ครอบงำจิตใจให้ลืมตัว ให้ละเมอเพ้อฝัน ไปทั่วอย่างนี้อาจจะมีอยู่ ให้โยนให้กรรมในอดีตที่ผู้นั้นทำมาขอให้เข้าใจ ถ้าผู้ใดไม่มีกรรมมีเวรไม่ได้ทำกรรมเวรอย่างนั้นมาแต่ก่อนแล้ว ไม่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ จะมาทำให้คนเจ็บไข้ได้ป่วยจนเสียหมู เสียไก่ให้มันอย่างนี้ ไม่มีหรอก ขอให้พวกเราเข้าใจให้ดี ๆ อย่างนี้การภาวนานี้ก็อย่างว่านี้แหละ เมื่อเราทำใจสงบลงไปแล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้มันเห็นชัดลงไปว่าธาตุ 4 ขันธ์ 5 นี้ อาศัยบุญบาปเป็นเครื่องตกแต่ง ฉะนั้นเมื่อบุญกุศลหมดหรือบาปหมด ขันธ์ 5 นี้ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ต้องแตกดับไป ถ้าหากว่ามีบาปเจือด้วยบุญมาตกแต่งให้อย่างนี้นะคนเราก็ชอบเป็นโรคเป็นภัยอันร้ายแรง โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคกระเพาะลำไส้ โรคตับ โรค

ไต ต่าง ๆ นานา เหล่านี้ มันมีบาปแทรกแซงเข้ามาด้วยมันถึงเป็นอย่างนั้น ผู้ที่ไม่มีโรคภัยอันร้ายแรงอย่างว่านั้นก็ไม่มีบาปกรรมติดตามมาแต่ก่อน มีแต่บุญล้วน ๆ ตามมาตกแต่งร่างกายนี้ให้ ดังนั้นเราจึงได้มีกำลังเรี่ยวแรงทำมาหาเลี้ยงชีพสะดวกสบาย แล้วก็มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรม ได้ฝึกกาย วาจา ใจของตนให้เข้าถึงความสงบ นี่ก็เพราะบุญแต่ก่อนตามมารักษาให้เข้าใจ ไม่ใช่เทวดาอินทร์พรหมที่ไหนมารักษาร่างกายสังขารอันนี้ไม่ใช่ ให้เข้าใจให้ถูกต้อง อันนี้แล้วเราจะได้หายหวาด หายกลัวคำโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ นานาเหล่านั้น เออ ! ถ้ากรรมเวรมี ก็เอา ! ให้กรรมเวรมันสนองไป มันจะแตกจะดับเมื่อไหร่ก็แล้วแต่เรื่องมัน ถ้ากรรมเวรไม่มีแล้วก็ขอให้อยู่สวัสดีตลอดปลอดภัย ให้อธิษฐานใจอย่างนี้ ด้วยอำนาจคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่ข้าพเจ้านับถือว่าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐนี้ด้วยความสัตย์ความจริงนี้ขอความสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้า ถ้าเราจะอธิษฐาน ก็อธิษฐานถึงบุญถึงคุณต่าง ๆ เหล่านี้พร้อมกับรักษาจิตใจให้สงบให้ตั้งมั่นอยู่ภายในแล้วพร้อมกับพิจารณาใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เห็น ขันธ์ 5 นี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยากลำบากเป็นอนัตตา ไม่ใช่ของเราของเขาอย่างนี้นะ ต้องเจริญปัญญาด้วยนะ ถ้ามีแต่เข้าไปสงบอยู่เฉย ๆ อย่างนี้เดี๋ยวก็หลงแล้ว ต่อเมื่อ

ได้เจริญปัญญาค้นคว้าเหตุผลแห่งขันธ์ทั้ง 5 ชีวิตอันนี้ให้เห็นตามเป็นจริงดังที่กล่าวมาแล้ว มันก็หายหลง หายงมงาย ใครโฆษณาว่าผีสางนางไม้ตนนั้นดุมาก ใครไม่กราบ ไม่ไหว้ ไม่บูชาไม่ได้ มันเอาให้เจ็บให้ตาย ว่างั้น ถ้าหากว่าผู้ที่ภาวนาเห็นแจ้งในคุณพระรัตนตรัย เห็นบุญเห็นคุณอยู่ในใจของตนแน่นอนแล้วไม่หวั่นไหวแล้ว ไม่มีสิ่งเสนียดจัญไรจะมาทำลาย บุคคลผู้มีบุญมีคุณอยู่ในใจ ผู้มีปัญญาเห็นแจ้งไม่หลงไหลนอกคำสอนของพระพุทธเจ้าออกไป เมื่อพิจารณาเห็นขันธ์ 5 ตามเป็นจริงแล้วก็ปล่อยวางทำใจให้เป็นกลางอยู่ในระหว่างขันธ์ 5 นั้นเช่นนี้แหละไม่ใช่ว่าเราจะพิจารณาเรื่อยเปื่อยไป ไม่ปลงไม่วางก็ไม่ถูกต้องเมื่อพิจารณาว่าขันธ์ 5 ไม่ใช่ของเราแล้วก็จะไปถือมั่นไว้ทำไมถือมั่นไว้ก็เป็นทุกข์เปล่า ๆ เราก็หยุดคิดหยุดวิจารณ์ เมื่อหยุดคิดลงไปแล้วจิตก็สงบเหลือแต่ความรู้กับสติ ตั้งอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น อันนี้แหละเรียกว่าการภาวนา อันนี้มีทั้งสมถะ การทำใจให้สงบ มีทั้งวิปัสสนา การเจริญปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริงในขันธ์ 5 ตามเป็นจริงดังกล่าวมานั้น ก็ขอให้ประพฤติปฏิบัติดังนี้เสมอไป แล้วเราทั้งหลายก็จะพ้นทุกข์ไปโดยลำดับดังแสดงมา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

หลวงปู่เล่าให้ฟัง

ในคืนวันหนึ่งเมื่อเดินจงกรมตอนหัวค่ำ แล้วก็เข้าที่ทำวัตรสวดมนต์ เสร็จแล้วก็อธิษฐานในใจว่าบัดนี้ข้าพเจ้าจะนั่งสมาธิภาวนาเพื่อทำใจให้สงบ และเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็นดังกล่าวนั้น ถ้าหากว่าข้าพเจ้าทำจิตให้รู้ยิ่งเห็นจริงไม่ได้กว่าเดิม จักไม่ลุกจากที่นั่งนี้เป็นเด็ดขาด เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้วก็เริ่มดำเนินการภาวนาต่อไปโดยลำดับ ในขณะนั้นก็ปรากฏเห็นท่านอาจารย์มั่นจูงม้าอาชาไนยตัวหนึ่งมายืนต่อหน้าแล้วพูดด้วยว่า "นี่แหละคือม้าอาชาไนยตัวประเสริฐ ท่านจงทำตัวให้เหมือนม้าอาชาไนยตัวนี้ คือธรรมดาม้าอาชาไนยเป็นม้าที่ฝึกง่ายและเข้มแข็งไม่อ่อนแอท่านจงดูน่ะ" ว่าแล้วท่านก็ก้าวขึ้นขี่บนหลังม้าอาชาไนยตัวนั้นครั้นแล้วมันก็พาท่านวิ่งไปอย่างรวดเร็วเหมือนกับลมพัดก็ปานกัน ต่อจากนั้นก็ทวนกระแสจิตเข้ามาสู่ปัจจุบัน พิจารณาดูนิมิตนั้น ได้ความว่าม้าอาชาไนยนั้น **เปรียบเหมือนดวงปัญญา** กิริยาที่วิ่งไปนั้นได้แก่ **ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารนามรูปนี้ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามสภาพความเป็นจริงอย่างรวดเร็ว** เหมือนม้าอาชาไนยที่วิ่งไปอย่างรวดเร็วฉันนั้น ต่อจากนั้น ก็พิจารณาดูธาตุสี่ขันธ์ห้าอย่างพิศดาร

กว้างขวางจนเห็นแจ้งประจักษ์โดยประการทั้งปวง หมายความว่าได้เห็นธาตุสี่ขันธ์ห้ายิ่งไปกว่าเดิม จึงได้ออกจากการนั่งสมาธินับว่านานพอได้ วันต่อมาก็ได้กราบเรียน เรื่องความเป็นไปของจิตให้ท่านทราบ ท่านก็ชมว่าเก่งอย่างนี้แหละ จึงเรียกว่าผู้เห็นทุกข์ภัยในวัฏฏะสงสาร มีความต้องการอยากพ้นทุกข์จริง ๆ และท่านก็ได้แนะนำอุบาย เรื่องการเจริญวิปัสสนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปนับว่าได้ผลเกินคาด คุ้มค่าที่ได้เดินทางด้วยความเหนื่อยยากไปหาท่าน.........

หลงสมมุติบัญญัติ ***เป็นสมุทัย***
ผลจากการหลง ***เป็นทุกข์***
การปล่อยวางสมมุติบัญญัติ ***เป็นมรรค***
ผลจากการปล่อยวาง ***เป็นนิโรธ***

ธรรมะปฏิบัติโดย ศิษย์หลวงปู่

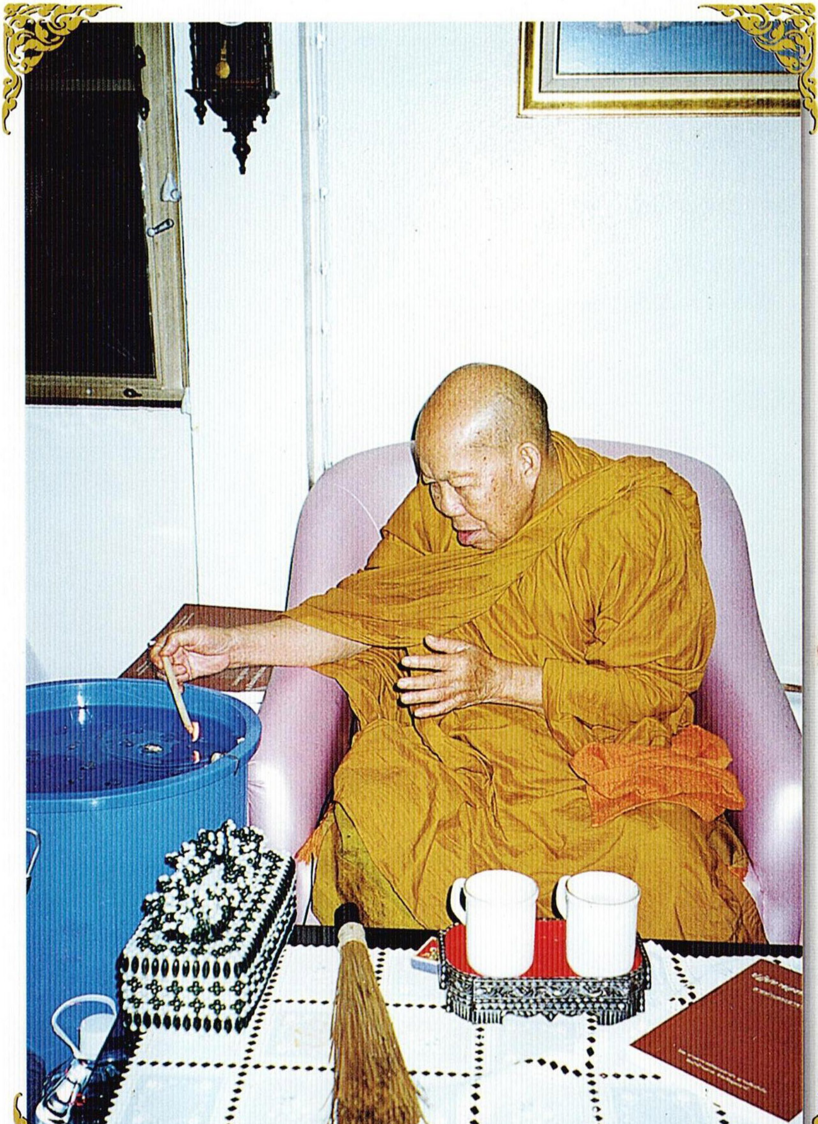
จัดพิมพ์โดย พระอาจารย์สมชาย สุขุมาโล
วัดอรัญญบรรพต อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย
ถอดเทปโดย อาจารย์สุนทรี เฉลิมพงศธร
อาจารย์ผ่องพรรณ จำเริญรักษ์

วรลาโภวาท ๒๕๔๓
พิมพ์ครั้งที่ ๑
มกราคม ๒๕๔๓
จำนวนพิมพ์ ๑๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์ โทร. 424-6944, 424-7292 แฟ็กซ์ 434-3802













กลุ่มพุทธธรรมลานทอง

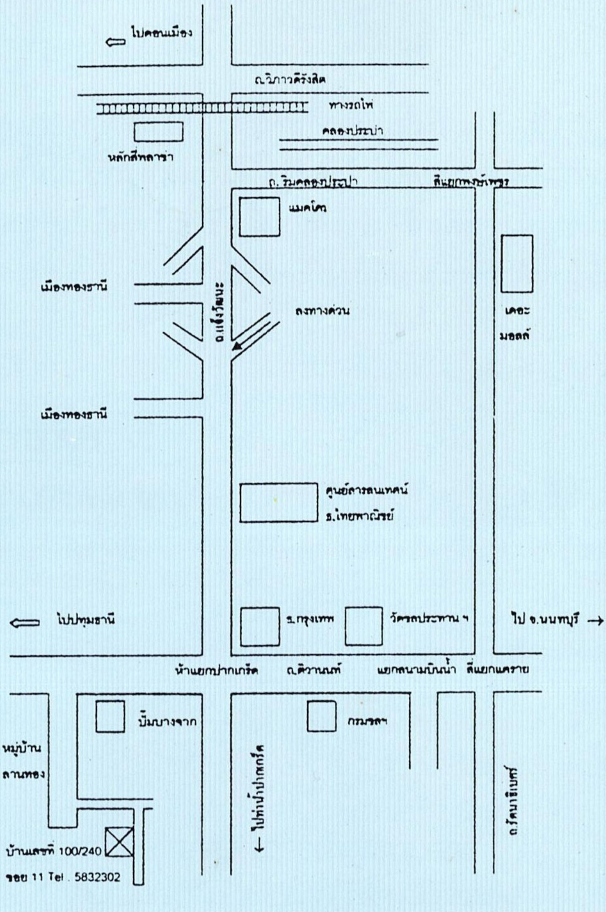
ขอเชิญพุทธศาสนิกชนร่วมทำบุญ - ฟังพระธรรมเทศนา

โดยพระกรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

ณ บ้านเลขที่ 100/240 ซอย 11 หมู่บ้านลานทอง อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

เป็นประจำ เดือนละ 2 ครั้ง ท่านใดสนใจติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่

คุณสรศักดิ์ - คุณรัชนี บุณยพุกกณะ โทร. 5832302 : 01 - 8432416



พิมพ์ที่ โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์ โทร. 424-6944, 424-7292 แฟ็กซ์ 434-3802



ผู้จะเป็นพระอริยบุคคลทั้งหลาย จะบรรลุพระนิพพานก็ดี จะต้องทำจิตใจให้เป็นกลาง วางจิตให้เป็นหนึ่งเหมือนกันหมดเลย ทั้งนักบวช ทั้งคฤหัสถ์ ต่างกันแต่ใครจะทำจิตให้เป็นกลางนานเท่าใด เร็วเท่าไรเท่านั้น มันต่างกันตรงนี้

วรลาโภวาท
๗ ตุลาคม ๒๕๓๖

ขออนุภาพแห่งธรรมบรรณาการนี้
จงดลบันดาลให้ทุกท่านที่ร่วมอนุโมทนาบุญ
เกิดปัญญา พิจารณาตามผลแห่งการปฏิบัติของทุกท่านเทอญ